MENSUEL

Saison 2022 / 2023 **École de golf** **Association Sportive du golf de Saint Samson** Février Mars 2023

Compétition du 5 mars 2023

Le dimanche 5 mars s'est déroulé un Minitour sur les greens de Saint Samson. Pour nos jeunes champions, c'était un rendez-vous incontournable après les vacances de février pour tester leur jeu avant le début de la saison.

Trois formules de jeu étaient proposées.

La formule 9 trous, départs « Orange », est bien adaptée aux plus jeunes ainsi qu'aux débutants. Nous avions inscrit 4 filles et 4 garçons. Pour nombre d'entre eux, c'était leur première compétition. Sous l'œil de Lenaic Besnoux, entraîneur départemental, les résultats ont été au rendez-vous. (Agathe finit en tête de son groupe et Manon à la 3ème place). Un grand merci aux bénévoles suiveurs de partie.

Les enfants ayant déjà un index étaient engagés dans la formule 9 trous, départs « rouge enfant ». Les performances de nos champions leur ont permis d'améliorer leur index.

Marie Constance voit son index passer de 44,2 à 42,6. Louis Piriou de 44,8 à 43,6 et Kieran de 45,2 à 44,9.

Enfin, les compétiteurs plus chevronnés étaient inscrits dans la formule 18 trous. Là aussi, d'excellents résultats. Enak et Grégoire terminent en tête de leur groupe et Jules en milieu de tableau.

Prochaine échéance, le championnat CD22 les 13 et 14 mai 2023 sur le golf des sables d'Or.

		NOM	PRENOM	Score	Rang
18 T	M.	DEWET	Enak	89	1/6
18 T	M.	STATIOTIS	Grégoire	87	1/5
18 T	M.	GAGNOU	Jules	104	4/5
9 T	Mlle	BURON	Marie-Constance	57	1/1
9 T	M.	PIRIOU	Louis	53	1/8
9 T	M.	CADO PORTA	Raphael	55	3/8
9 T	M.	LEFEBVRE	Kieran	57	5/8
9 T	M.	ROCHE NIHM	Gael	59	6/8
Orange	Mlle	LOUSSOUARN	Agathe	45	1/6
Orange	Mlle	LE GUESCLOU	Manon	56	3/6
Orange	Mlle	BOUGET	Emma	58	4/6
Orange	Mlle	TILLY	Lisa	54	6/6
Orange	M.	ROLLET	Milo	54	10/18
Orange	M.	LE GUESCLOU	Titouan	59	12/18
Orange	M.	HODEMON	Emile	66	17/18
Orange	M.	PERRETON	Marceau	66	17/18



Animation École de Golf

Après les vacances de février nous avons organisé pour le groupe « Birdie » du mercredi, une compétition Pitch en Putt en match play sur le centre de petit jeu

Grégoire remporte la finale en battant Enak. 3ème Jules. (Voir tableau ci-contre). Le samedi, les jeunes de ce groupe sont allés sur le parcours avec un thème de travail donné par le Pro

Tous les autres jeunes du mercredi et du samedi, ont joué sur la parcours, accompagnés d'un bénévole afin de les rendre rapidement indépendants sur le terrain.


Grégoire


Kieran

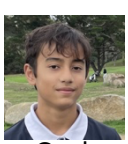

Hector

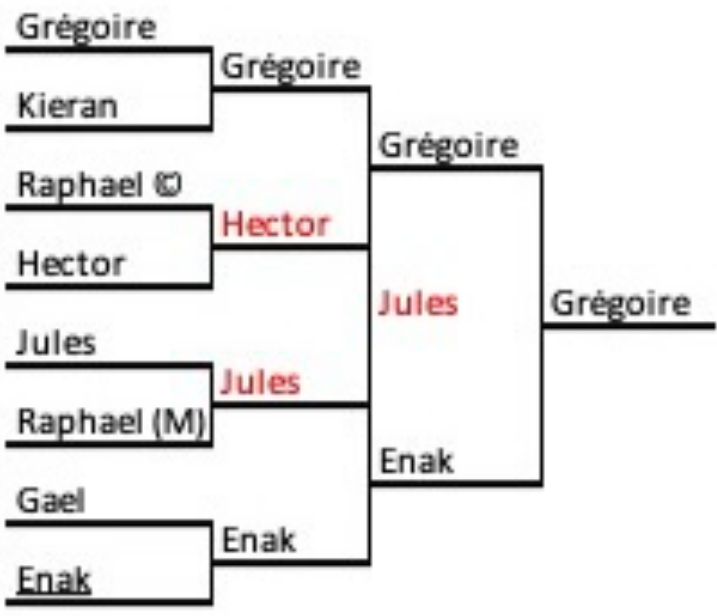

Raphael C


Jules


Raphael M


Enak


Gael



Mot de l'arbitre
Le green (1)

Votre balle est sur le green quand n'importe quelle partie touche le green, ou repose sur ou dans quoi que ce soit qui est à l'intérieur de la lisière du green. Sur le green, après avoir été marquée, votre balle peut être relevée et nettoyée. Le sable et la terre meuble peuvent être enlevés sans pénalité. Vous pouvez réparer un dommage causé par une personne ou une influence extérieure en entreprenant des actions raisonnables. Le terme « dommage sur le green » ne comprend pas tout ce qui résulte des pratiques ordinaires pour entretenir l'état général du green, de l'irrigation, de la pluie ou d'autres forces naturelles ainsi que des imperfections naturelles ou de l'usure normale du trou.

Le coin Santé
L'ÉCHAUFFEMENT AU GOLF

Les tous jeunes ont tendance à regarder, un peu amusés, les golfeurs plus âgés, multiplier les mouvements d'échauffement avant de commencer leur partie de golf. Il leur semble que ce n'est pas nécessaire chez eux les petits avec des muscles et des articulations tous neufs.
En fait ; dans tous les sports, et quel que soit l'âge, l'échauffement est indispensable.
Il suffit de regarder les champions, quel que soit le sport, pour se rendre compte qu'ils commencent toujours par une séance d'échauffement.
Le golf est un sport et il est impératif de s'échauffer.
Cela va permettre, non seulement d'éviter les blessures ainsi que les douleurs après la séance, mais aussi d'être plus performant.

Première étape de l'échauffement : sans les clubs
- sautiller sur place, trottiner
- échauffer le cou, en mobilisant la tête dans tous les axes
-mobiliser les membres dans tous les sens et faire travailler les articulations qui vont être sollicités (poignets, coudes, épaules, hanches, genoux, chevilles, colonne)
Puis utilisation des clubs avec quelques principes de base :
-il faut que les clubs soient adaptés à l'âge et la taille (danger du matériel trop lourd et trop rigide)
-commencer par les clubs les plus ouverts
-swing limité au début, élargi progressivement
Grace à cet échauffement, la séance de golf paraîtra beaucoup moins fatigante et surtout plus simple.
Les résultats seront améliorés.

Le coin du Pro

Alors que les joueurs se sont faits plus rares sur le parcours cet hiver, tous les mercredis et samedis, ils étaient là....60% de présents
Les enfants, même les plus jeunes ont été très assidus malgré les conditions hivernales parfois difficiles. Ils ont bravé froid et pluie avec une motivation sans faille ! L'occasion de progresser par tout temps et tout terrain. Mais l'hiver a aussi été propice à accentuer le travail sur l'apprentissage des fondamentaux, des coups de précisions sur et autour du green.
Ce début d'année a été marqué aussi par le démarrage des compétitions pour certains. Une première, parfois même à l'extérieur ! Avec sûrement une petite appréhension avant de se lancer, ils en sont rentrés heureux et avec l'envie d'y retourner au plus vite. Bravo à eux de s'être lancés, et félicitations aux jeunes pour leurs résultats à St Cast et à St Samson.
Enrichis de tout ça, ils attaquent le printemps sous ce constat, ils ont bien progressé, ils deviennent petit à petit de vrais golfeurs, les progrès dans l'attitude cet hiver en témoignent !



Enfants sur le terrain accompagnés par un bénévole



Cours d'approche sur le putting green

Samedi 10 juin 2023, Fête École de GOLF de 9h00 à 12h
Parents, prévoir votre matinée

Mail : as.st.samson@free.fr Site AS : www.asgolf-saintsamson.com